

# 目 录

序言(裴锡荣)

概述

人体穴位图等.....	1
一、武当悟性气功(初级中级功).....	1
二、武当明目功.....	36
三、武当龙门长寿功.....	43
四、武当轻功.....	57
五、武当蜻蜓点水功.....	63
六、少林金钟罩气功.....	80
七、少林金钟罩气功站桩功.....	103
八、少林金钟罩气功排打练习.....	106
九、少林硬气功.....	108
术语解释.....	120
练功问答.....	127
后记.....	129

# 一 武当悟性气功

## 基本功法：

1. 单盘腿练气功
2. 双盘腿练气功
3. 双盘腿双拳拄地凌空
4. 双盘腿十指拄地凌空
5. 双盘腿六指拄地凌空
6. 六指蜻蜓力功

## 连续功法：

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 丹田运气  | 11. 仙女下凡 |
| 2. 大鹏展翅  | 12. 白蟒缠身 |
| 3. 乌龙亮爪  | 13. 金鸡双立 |
| 4. 双马平行  | 14. 济公观天 |
| 5. 双龙相会  | 15. 龙头双摆 |
| 6. 燕子翻身  | 16. 日月阴阳 |
| 7. 老君炼丹  | 17. 狮子戏球 |
| 8. 金龟藏身  | 18. 二仙抱球 |
| 9. 铁牛耕地  | 19. 左右踢腿 |
| 10. 插花盖顶 | 20. 浴面松身 |

## 中级功法：

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 大鹏展翅  | 2. 双马平行  |
| 3. 燕子翻身  | 4. 金龟藏身  |
| 5. 金龟入海  | 6. 铁牛蹲地  |
| 7. 蜻蜓点水  | 8. 蜻蜓倒竖  |
| 9. 济公托天  | 10. 日月阴阳 |
| 11. 仙女下凡 | 12. 白蟻缠身 |
| 13. 金鸡双立 | 14. 燕子翻身 |
| 15. 落地双锤 | 16. 纯阳腾云 |
| 17. 龙爪探海 | 18. 铁牛栽碑 |
| 19. 按揉经穴 | 20. 全身放松 |

## 单盘腿练气功

**姿势：**思想入静后，宽衣松带坐于圆形软坐垫上。左腿盘放于右腿之上，足掌向上。右腿压在左腿下，身体自然平直。两掌放于两膝腓骨，五指自然分开，手指放松。全身同时自上而下放松。双目微闭，舌顶上腭。以鼻进行逆式呼吸，粗细相匀，初练十分钟为宜，以后逐渐增加至半小时，于每天卯酉时分各练一次。

**收功：**双手慢慢上举，手掌互相按摩。以两掌侧按压两眼，随即两手放开，两眼随之睁开。再以双手掌从上至下、从左到右按摩太阴、太阳两穴12次。以双手拍打两肩、臂、臀部各12下。然后起坐活动。

**意念：**盘坐入静后引会阴（下丹田）气沿督脉上引至命门、大椎、百会、印堂（上丹田）至人中，放下舌顶住下腭，引气至承浆，经任脉下行臍中达气海（中丹田），意守丹田。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**